

Van Nashstein



La méditation : Un mode de vie

Exercices pour améliorer la prise
de conscience dans votre
quotidien

VISIT...

LANZAROTE
Caliente.COM

La méditation : Un mode de vie

**Exercices pour améliorer la prise de
conscience dans votre quotidien**

Van Nashstein

Table des matières

[Introduction](#)

[Méditation respiratoire](#)

[3 Problèmes courants au début de la méditation](#)

[Méditation sonore](#)

[La Marche Méditative](#)

[Méditation à l'esprit ouvert](#)

[STOP Méditation](#)

[Méditation sur l'Amour-bienveillant et la compassion](#)

[Surf Urge Surfing](#)

[Méditation nue](#)

[Créer votre propre régime de méditation](#)

Introduction

Ce guide est un recueil de méditations que j'ai trouvées utiles pour divers aspects de notre bonheur, de notre bien-être et de notre amélioration personnelle.

La plupart de ces méditations ont été influencées par des enseignements que j'ai reçus sur le bouddhisme et la thérapie cognitive basée sur la pleine conscience. Cependant, j'ai fait de petits ajustements à certaines de ces méditations en me basant sur ce que j'ai trouvé qui fonctionne le mieux pour moi.

Vous constaterez peut-être que le fait de faire vos propres ajustements à ces méditations les aidera à mieux fonctionner pour vous. Veuillez considérer les instructions pour chaque méditation comme des lignes directrices ; vous n'avez pas besoin de les pratiquer exactement comme elles sont pour voir les bienfaits, mais ces instructions sont un point de départ précieux.

Considérez les méditations tout au long de ce guide comme vos propres expériences de découverte de soi. En fin de compte, le but de la méditation est d'apprendre quelque chose sur vous-même que vous ne connaissiez pas avant. Mais avant de commencer les exercices, voici quelques recherches intéressantes sur les bienfaits de la méditation.

La méditation peut changer votre cerveau

Selon une étude publiée dans Psychiatry Research : La neuro-imagerie, seulement 8 semaines d'entraînement à la méditation peuvent créer des changements significatifs dans les régions du cerveau associées à l'attention, la mémoire, le stress et l'empathie.

Deux de ces régions comprennent le cortex préfrontal, qui nous permet de contrôler et de déplacer notre attention, et l'insula, qui nous rend plus conscients de nous-mêmes et empathiques.

Cela signifie que la méditation peut aider la neuroplasticité, qui est la capacité de notre cerveau à se recâbler en fonction de nouvelles expériences et de nouvelles informations.

L'idée de base est que plus certaines voies neurales s'enflamment, plus les connexions deviennent fortes. C'est ce qu'on appelle la potentialisation à long terme, et c'est la base de tout apprentissage et de toute formation de la mémoire.

Une citation célèbre au sujet de la neuroplasticité est celle du psychologue canadien Donald Hebb, qui a dit : " Les neurones qui tirent ensemble font du fil ensemble ".

Il est logique que la méditation améliore ce processus de neuroplasticité. En étant plus conscients de notre expérience actuelle au fur et à mesure qu'elle se produit, nous commençons à former une capacité secondaire que Daniel Siegel, psychiatre à l'UCLA, appelle "flexibilité de réponse" – la capacité de faire une pause avant d'agir. Il le décrit comme suit :

"La méditation crée une spaciosité de l'esprit pour remarquer qu'une impulsion est survenue et pour se déconnecter du comportement automatique qui suit habituellement quand quelqu'un est une personne impulsive.

La méditation crée donc un espace entre l'impulsion et l'action qui nous permet d'être plus flexibles dans nos réponses." Parce que la méditation nous permet cette flexibilité dans nos choix et nos décisions, elle nous donne aussi plus de flexibilité dans la façon dont nous choisissons nos expériences, et donc un cerveau plus plastique et en croissance.

La méditation peut changer vos gènes

Selon une étude publiée dans *Conscious Cognition*, la méditation peut aussi entraîner des changements dans l'expression de nos gènes. Voici un bon résumé de ce qu'ils ont trouvé :

"Nous avons évalué l'ensemble de l'analyse de l'expression génique du génome des méditants à long terme dans quatre essais distincts et avons détecté une expression génique différentielle significative en association avec des états de conscience supérieurs. Le nombre de gènes exprimés différemment ainsi que la proportion élevée de gènes eux-mêmes différaient d'un méditant à l'autre. Malgré cela, l'analyse de l'enrichissement de l'ontologie génétique a révélé des processus biologiques et moléculaires significatifs partagés par les méditants dans leur état de conscience supérieur."

C'est juste une preuve de plus que la méditation peut apporter des changements profonds dans ce que nous sommes vraiment. Cela nous dit aussi que la nature humaine peut être beaucoup plus flexible que nous ne le pensions au départ.

L'épigénétique est l'étude de la façon dont l'expression des gènes peut changer selon notre environnement, nos habitudes et nos expériences. Il s'avère que différents gènes peuvent s'activer ou se désactiver en fonction des informations que nous recevons de notre environnement.

La méditation nous permet de changer cette expression génétique d'une manière importante, en changeant les éléments fondamentaux de la façon dont nous vivons le monde qui nous entoure.

Pour ceux d'entre nous qui méditent déjà, ces changements physiques drastiques ne devraient pas être trop surprenants. Mais peut-être que ça Les preuves peuvent motiver ceux qui n'ont pas encore essayé la méditation à commencer une pratique régulière.

Les bienfaits de la méditation pour la santé physique et mentale

La recherche sur la méditation s'est vraiment développée au cours des dernières décennies. Voici quelques-uns des avantages que nous commençons tout juste à découvrir :

Améliorer l'attention

Un des avantages les plus évidents de la méditation est qu'elle améliore notre attention. Une étude a montré que seulement 5 jours d'une formation de 20 minutes peut montrer des améliorations significatives dans notre capacité de concentration et de concentration. Le fait que la méditation de pleine conscience puisse améliorer notre attention est l'un des avantages les mieux documentés.

Et la pratique de rester concentré sur notre respiration peut créer une concentration qui se répercute souvent sur de nombreuses autres activités.

Améliorer la cognition

Une autre étude intéressante a montré que seulement 4 jours sur 20 minutes d'entraînement ont montré une augmentation significative du fonctionnement cognitif, en particulier de la mémoire et de l'apprentissage. D'autres recherches connexes indiquent qu'une partie de ce phénomène est peut-être due en partie à notre attention accrue, mais il semble que la méditation agisse aussi sur d'autres parties du cerveau plus directement liées à l'apprentissage et à la mémoire, comme l'augmentation de la matière grise dans l'hippocampe.

Gestion du stress et de l'anxiété

Il a également été démontré que la méditation réduit la matière grise dans l'amygdale, qui est une partie du cerveau communément associée au stress, à l'anxiété et au traitement des émotions. Cela démontre pourquoi la méditation réussit si bien à soulager le stress et à augmenter la relaxation. Jon Kabat-Zinn, fondateur de la Clinique de réduction du stress et du Center for Mindfulness in Medicine de l'Université du Massachusetts, est l'un des principaux enseignants et chercheurs en réduction du stress basée sur la pleine conscience (MBSR).

Vous pouvez trouver sur le net une merveilleuse conférence qu'il a donnée à Google résumant une grande partie de la recherche démontrant à quel point la méditation de la pleine conscience est efficace pour réduire le stress et améliorer les résultats médicaux.

Amélioration de la fréquence cardiaque et de la tension artérielle

À la lumière de la capacité de la méditation à réduire le stress, il a également été rapporté qu'il abaisse votre tension artérielle et votre fréquence cardiaque. Cette étude particulière a suivi 200 participants pendant 5 ans qui présentaient un "risque élevé" de crise cardiaque et d'AVC. Ils ont constaté que ceux qui pratiquaient régulièrement la méditation réduisaient de près de 50 % leur risque de crise cardiaque et d'AVC.

Réduire la douleur

La respiration consciente a également été découverte pour réduire la douleur, selon une étude récente publiée dans le Journal of Neuroscience. Après seulement quatre séances de 20 minutes de pleine conscience, les participants ont mieux réussi à réduire les sensations désagréables (comme 120 degrés de chaleur, une température que la plupart des gens trouvent douloureuse) que ceux

qui n'ont pas reçu de formation en pleine conscience. Les chercheurs partent du principe que les stagiaires en pleine conscience ont plus de facilité à se concentrer sur leur respiration et à ignorer ainsi l'inconfort causé par la chaleur. Il est probable que la pleine conscience peut avoir des effets similaires sur d'autres types de douleur.

Surmonter la dépression

Étonnamment, on dit que la méditation consciente est au même niveau que les antidépresseurs pour prévenir les rechutes dépressives. Selon les chercheurs, la pleine conscience prévient la rumination excessive (une cause fréquente de dépression) en enseignant aux individus comment réfléchir sur leurs pensées et leurs états émotionnels sans porter de jugement et sans s'attacher. Au lieu de s'accrocher aux pensées et aux sentiments " négatifs " - et de les nourrir - la pleine conscience nous apprend à nous asseoir et à regarder ces émotions et ces pensées sans avoir besoin de réagir de façon excessive ou de nous sentir coupables de nos sentiments. Il est donc beaucoup plus facile de vivre pleinement ces pensées et émotions passagères, puis de les laisser aller.

Surmonter la peur de la mort

Une autre étude récente publiée plus tôt cette année a révélé que la pleine conscience peut aussi atténuer les peurs et les angoisses liées à la mort. Les personnes conscientes ont tendance à accepter davantage leur temps limité de leur vivant. Ils ont également tendance à être moins dépendants des croyances et des désirs d'instinct de survie ou d'immortalité remplis de fantaisie. Ils comprennent que la mort n'est pas le contraire de la vie, mais qu'elle en fait partie intégrante. Ainsi, ils acceptent la réalité de leur impermanence, au lieu d'être sur la défensive.

Commençons tout de suite !

Maintenant que vous êtes familier avec la recherche sur la méditation, commençons à mettre ces choses en pratique. Le reste de ce guide va partager diverses méditations et des conseils précieux que vous pouvez commencer à appliquer pour commencer un régime de méditation de votre propre.

Méditation respiratoire

Cet exercice aidera à augmenter la concentration en utilisant la respiration comme point focal pour la méditation. Cela devrait prendre entre 10 et 15 minutes, selon votre rythme respiratoire naturel.

C'est une excellente technique à utiliser le matin avant de commencer votre journée ou pendant une pause au travail.

Posture

Avoir la bonne posture pendant la méditation peut être très important pour aider à minimiser l'inconfort ou éviter de s'endormir.

Dans cet exercice, je vous propose que vous essayiez la position du demi lotus (photo ci-dessus).



-Trouvez d'abord un coussin ou un tapis confortable pour vous asseoir.

Puis, asseyez-vous et placez votre pied gauche au-dessus de votre jambe droite.

Pliez vos mains et laissez-les reposer quelques centimètres sous votre nombril.

-Essayez de garder votre colonne vertébrale droite et votre tête à niveau tout au long de l'exercice.

La seule différence dans la position du lotus complet est que chaque pied est placé au-dessus de chaque jambe opposée (pied gauche sur la jambe droite, pied droit sur la jambe gauche). Si vous trouvez l'une ou l'autre de ces positions trop inconfortables, essayez de vous asseoir sous la forme traditionnelle des "jambes croisées" (dans certaines de vos écoles primaires, on a pu parler de "style indien"). Au fil du temps, vous allez probablement ajuster votre posture et trouver ce qui vous convient le mieux.

Cette méditation peut se faire les yeux ouverts ou fermés. Cependant, si vous en êtes à ses débuts, il est probablement préférable de le faire les yeux fermés afin de minimiser les distractions possibles.

Directives

- Commencez par attirer votre attention sur votre respiration.
- Maintenant, à partir de 100, compte à rebours chaque respiration jusqu'à ce que tu atteignes 0.

-Gardez à l'esprit que vous n'essayez pas de respirer plus vite ou plus lentement, mais laissez votre respiration aller à son rythme naturel.

-Utilisez votre dialogue interne pour guider le comptage, tel que "100, 99, 98, 97, 96...". (Si cela peut vous aider, vous pouvez compter à voix haute à la place).

-Le but de cette méditation est de garder votre concentration sur votre respiration jusqu'à la fin de votre compte à rebours.

-Si vous êtes distrait (par rapport à d'autres sensations, pensées, sentiments, etc.), notez simplement mentalement votre distraction, puis concentrez-vous à nouveau sur votre respiration.

-Pour chaque nouvelle distraction, continuez à recentrer votre attention sur votre respiration jusqu'à ce que l'exercice soit terminé.

Si vous voulez essayer une version plus avancée de cette méditation : exercez-vous à rester concentré sur votre respiration sans compter. Il est très probable que lorsque vous commencerez à faire cet exercice, vous serez très distrait. Ne vous découragez surtout pas.

Le fait de remarquer que vous êtes distrait est en fait l'une des premières étapes pour augmenter votre concentration et votre attention. En pratiquant cet exercice plusieurs fois par semaine (peut-être tous les matins ou tous les soirs), vous pouvez commencer à vous préparer à mieux vous concentrer tout au long de votre journée.

Vous devriez commencer à voir des résultats dès la première ou les deux premières semaines. S'il te plaît, souviens-toi : Aussi simple que cela puisse paraître sur le papier, cet exercice nécessite une certaine pratique. Je vous promets que vous ne verrez aucun résultat si vous ne faites pas preuve de dévouement.

La respiration est comme une ancre

Les métaphores peuvent souvent être très utiles pour décrire le processus méditatif. J'aime parfois penser à respirer comme une

ancre à un bateau.

Une ancre est un dispositif métallique utilisé pour empêcher un bateau de dériver à cause du vent ou du courant. Son but est de maintenir le bateau en place - de sorte qu'il reste fixé dans une position. La méditation respiratoire fonctionne de la même manière, sauf qu'elle a pour but de garder notre esprit fixé en un seul endroit, et non sur un bateau. C'est ce qui permet de rester concentré.

Et peu importe à quel point nos esprits peuvent s'éloigner au cours d'une journée, nous pouvons toujours nous rappeler de ramener notre conscience à notre souffle. Ce faisant, nous aidons à rester centrés sur ce qui se passe dans le moment présent.

Problèmes courants au début de la méditation

La méditation est simplement une pratique de développement de la conscience intérieure vers nos expériences. Cela peut être facile en théorie, mais difficile en pratique.

Beaucoup de gens essaient de méditer une ou deux fois, mais ne développent jamais une routine régulière. Une grande partie de cela est que les débutants sont souvent découragés par les problèmes communs qu'ils rencontrent lorsqu'ils commencent à travailler. Il y a 3 problèmes spécifiques avec lesquels je vois les gens se débattre tout le temps en méditation. Ce chapitre va décrire chacun d'entre eux, puis offrir des conseils et des lignes directrices sur la façon de vous aider à surmonter ces problèmes.

"Je suis facilement distrait"

L'un des premiers types de méditation que les gens essaient habituellement est la méditation respiratoire, où le but principal est de concentrer toute notre conscience sur les sensations de notre respiration.

Le problème, c'est que chaque fois que les gens sont distraits de leur respiration (notre concentration et nos pensées dérivant vers d'autres choses), alors ils ont l'impression d'échouer à la méditation ou qu'ils ne sont pas doués pour cela.

Cependant, le but de la méditation est d'abord de prendre conscience à quel point notre esprit peut être distrait. C'est pourquoi vous pratiquez la méditation, afin que vous puissiez mieux diriger

vosre conscience vers votre objet de concentration. Il faut s'attendre à être très distrait au début.

Chaque fois que vous vous sentez distrait pendant une méditation, notez simplement mentalement votre distraction. Dites-vous sur un ton non critique, "J'ai été distrait", puis réorientez votre conscience vers votre objet de méditation.

En continuant à pratiquer, vous serez de moins en moins distrait. Cela arrivera encore de temps en temps - personne n'est parfait - mais plus vous êtes conscient de vos distractions, plus il devient facile de les surmonter.

"Je me fatigue et je m'endors"

Un autre problème courant lorsque les gens commencent à méditer est qu'ils s'ennuient et se fatiguent rapidement. Ainsi, au lieu de se mettre à l'écoute de leur conscience, beaucoup commencent à se retirer, à s'endormir ou à rêvasser - ce qui n'est pas le type de conscience normalement associé à la méditation.

Voici quelques conseils précieux pour éviter de s'endormir pendant la méditation :

- Essayez de méditer le matin après une bonne nuit de sommeil.
- Essayez de méditer dans un environnement plus stimulant (plage, parc, nature). Pour certaines personnes, méditer à la maison peut être trop ennuyeux ou ennuyeux.
- Essayez de méditer les yeux ouverts (vous pouvez toujours vous concentrer sur votre respiration les yeux fermés). Fermer les yeux est souvent associé à s'endormir, c'est donc une façon d'éviter cela au début.
- Essayez de méditer sur les sensations de fatigue et d'endormissement. Utilisez votre fatigue comme objet de concentration.
- Essayez de méditer sur une activité physique, comme la marche. Cela vous aidera à garder votre corps et votre esprit éveillés tout en

développant votre conscience.

Différentes choses fonctionneront différemment pour différentes personnes, soyez prêt à essayer de nouvelles choses dans votre pratique de méditation pour découvrir ce qui fonctionne le mieux pour vous.

"Est-ce que je médite ?"

Souvent, en méditant, nous commençons à nous demander : "Est-ce que je médite ?" ou "Est-ce que c'est de la méditation ?"

Les débutants ne savent naturellement pas ce qu'est la méditation, alors chaque fois qu'ils ressentent une nouvelle sensation, ils se demandent si cela signifie qu'ils ont du succès ou non ; il est difficile pour quelqu'un de comprendre une expérience complètement subjective sans en faire l'expérience eux-mêmes.

Pour surmonter ce problème, essayez de considérer toute votre expérience comme faisant partie de votre méditation. En fait, la réponse à la question "Est-ce que je médite ?" est toujours un "oui", parce que la question elle-même est introspective et réfléchie.

Tant que vous prêtez attention à vos expériences - qu'il s'agisse de pensées, d'émotions ou de comportements - alors vous faites une sorte de méditation. Cela signifie également que chaque méditation est susceptible d'être un peu différente de la précédente, alors ne vous attachez pas trop à une seule expérience que vous avez. Oui, vous étiez en train de méditer ; mais non, ce n'est pas comme ça que la méditation va être à chaque fois : continuez à pratiquer.

Méditation sonore

Dans cette méditation, au lieu de concentrer votre conscience sur votre respiration, vous ouvrirez votre conscience aux sons provenant de votre environnement. Cette méditation est un type de méditation différent de la "méditation respiratoire", parce que vous ne vous concentrerez pas sur un stimulus particulier. Au lieu de cela, vous cultiverez un sentiment général de pleine conscience envers votre environnement, qui inclura probablement plusieurs stimuli à la fois (ou plusieurs sons).

Matériaux (facultatif)

- Papier -Papier
- Stylo ou crayon
- Minuterie

Directives

- Choisir un environnement pour méditer (comme à la maison, dans la nature ou en ville). Vous pouvez pratiquer cette méditation pratiquement partout.

- Adoptez votre posture de méditation. Vous pouvez aussi faire cette méditation assis, debout ou en marchant. Tout ce qui est à l'aise et qui a du sens dans votre l'environnement. (Par exemple, si vous vous exercez sur le trajet de retour en autobus, il n'est pas nécessaire de vous asseoir dans une position de demi lotus ou de lotus complet. Méditez comme vous êtes.)

- Tout au long de la méditation, prenez note mentalement de chaque son dont vous prenez conscience. C'est le but principal de la méditation. Vous pouvez aussi choisir de les écrire sur une feuille de papier (ce qui peut être intéressant, car vous pourrez alors compter

tous les différents sons que vous avez entendus pendant la méditation).

-Essayez de noter ces sons sans les juger. Pensez (ou écrivez) "voiture", "avion" ou "oiseau" - mais essayez de ne pas juger dans votre tête si les sons sont agréables ou désagréables. Notez simplement ce qu'ils sont et écoutez-les sans porter de jugement.

-Lorsque vous démarrez pour la première fois, vous pouvez utiliser une minuterie pour voir combien de sons vous remarquez au cours d'une certaine période de temps. Quand je faisais cela pour la première fois, je voyais combien de sons différents je pouvais entendre dans un laps de temps de 10 minutes.

Exemple

Voici un petit exemple d'une fois où j'ai pratiqué cette méditation.

03 septembre 2018 - 14h00 - 14h05 - Cour arrière – Ensoleillé

1. avions
2. vent dans les arbres
3. vent poussant contre la clôture
4. pépiement des oiseaux
5. le chant du criquet (faible)
6. travaux de construction
7. carillons de vent
8. conduite de voitures (en distance)
9. bourdonnement de mouche
10. moto (va vite)
11. hélicoptère
12. tuyau d'eau
13. aboiement du chien

Conséquences

C'est une autre méditation qui est très simple sur le papier, mais qui peut en fait être très perspicace dans la pratique.

Souvent, nous n'accordons pas beaucoup d'attention aux sons qui nous passent sous le nez tous les jours, il est donc intéressant de prendre conscience d'aspects de notre environnement dont nous sommes habituellement inconscients. Parfois, on se demande ce qu'il y a d'autre autour de nous dont on ne se rend pas compte normalement.

Vous pouvez pratiquer ce type de méditation avec n'importe quel autre sens : la vision, le toucher, le goût, l'odorat, etc. Explorer notre monde à un niveau sensoriel brut (sans jugement) peut vraiment ouvrir notre conscience aux nuances et aux complexités de la vie.

Après avoir pratiqué cette méditation seulement quelques fois, j'ai déjà remarqué une différence dans la façon dont je percevais mon environnement. Je me sentais plus ouverte aux différentes choses qui m'entouraient. J'ai également senti que cette prise de conscience accrue a amélioré divers aspects de ma créativité et de la résolution de problèmes.

La Marche Méditative

Les deux premières méditations étaient axées sur la sensibilisation aux activités passives, comme la respiration et l'écoute. Cependant, cette même qualité de sensibilisation ciblée peut également s'appliquer à nos actions. La marche méditative est une grande méditation pour débutants qui combine une attention concentrée avec une action délibérée.

Lorsque le méditant marche, il doit être conscient de tous les mouvements successifs faisant partie du processus de la marche, depuis le moment où il lève le pied, jusqu'à ce qu'il le repose.

Essayez de marcher le plus lentement possible comme si vous transportiez un bol plein d'eau, sans regarder vos pieds.

Pourquoi faire de la marche méditative ?

Notre environnement se trouve de moins en moins propice à la méditation. Les nouvelles technologies captent et occupent notre attention ce qui peut nous empêcher de trouver un moment de solitude pure. Il est pourtant essentiel de s'offrir des instants privilégiés, spécialement accordés à notre bien-être. La méditation en fait partie. Elle ouvre les portes vers des sensations enfouies par les diverses activités de notre attention toujours occupée à quelque chose.

La concentration est l'un des apports de la méditation. Celle-ci peut être volage et nécessite de l'entraînement. Elle se muscle par une méthode d'ancrage, pratiquée lors de la marche méditative.

En effet, méditer en marchant est un bon moyen de se plonger dans le moment présent et de se recentrer sur soi-même. C'est une bonne occasion d'avoir la sensation de pratiquer la méditation et de rester actif dans sa démarche. Essayer est la garantie de mieux ressentir ses propres émotions, ainsi que ce qui nous entoure.

Directives

1ère phase : Pas droit-Pas gauche

Le dos est droit, sans tension, les mains jointes dans le dos ou devant soi, les yeux sont ouverts et baissés, le regard est dirigé vers le sol à environ 2 mètres devant soi.

Commencez par noter mentalement et silencieusement « debout-debout », puis « intention de marcher-intention de marcher ». En avançant la jambe droite notez « pas droit », et en avançant la jambe gauche notez « pas gauche ».

Marchez sans chaussures, pieds nus ou en chaussettes, sur une ligne droite d'environ 3 mètres. Une fois arrivé au bout, notez mentalement « arrêter-arrêter » et « debout-debout », puis « intention de tourner- intention de tourner », ensuite « tourner-tourner », « debout-debout » et recommencez à noter les mouvements du pied « pas droit » « pas gauche ».

La note mentale et le mouvement du pied doivent être synchronisés, c'est-à-dire que vous devez commencer à noter mentalement « pas » dès que vous commencez à lever le pied droit, et « droit » dès que vous commencez à poser le pied droit au sol.

2ème phase : lever-posier

Après quelques minutes, si vous réussissez bien à noter le mouvement des pas, passez à deux notes par pas. Le dos est droit, sans tension, les mains jointes dans le dos ou devant soi, les yeux baissés, le regard est dirigé vers le sol à environ 2 mètres devant soi.

Commencez par noter mentalement et silencieusement « debout-debout », puis « intention de marcher-intention de marcher ». En levant le pied droit notez « lever », et en baissant le pied droit notez « poser », puis en levant le pied gauche notez « lever », et en baissant le pied gauche notez « poser ».

Marchez pieds nus ou en chaussette sur une ligne droite d'environ 3 ou 4 mètres. Une fois arrivé au bout, notez mentalement « arrêter-arrêter » et « debout-debout », puis « intention de tourner- intention de tourner », ensuite « tourner-tourner », « debout-debout » et recommencez à noter les mouvements du pied « lever » « poser ».

3ème phase : lever-avancer-poser

Après encore une vingtaine de minutes, si vous parvenez bien à coordonner la note mentale avec le mouvement des pas, passez à trois notes par pas.

Le dos est droit, sans tension, les mains jointes dans le dos ou devant soi, les yeux baissés, le regard est dirigé vers le sol à environ 2 mètres devant soi.

Commencez par noter mentalement et silencieusement « debout-debout », puis « intention de marcher-intention de marcher ».

En levant le pied droit notez « lever », en avançant le pied droit notez « avancer » et en baissant le pied droit notez « poser ». Puis en levant le pied gauche notez « lever », en avançant le pied gauche notez « avancer » et en baissant le pied gauche notez « poser ».

Marchez sans chaussures sur une ligne droite d'environ 3 ou 4 mètres. Une fois arrivé au bout, notez mentalement « arrêter-arrêter » et « debout-debout », puis « intention de tourner- intention de tourner », ensuite « tourner-tourner », « debout-debout » et

recommencez à noter les mouvements du pied « lever » « avancer » « poser ».

Les bénéfices de la méditation en marche

La marche méditative renforce l'énergie, stimule la circulation, ravive les muscles, facilite la digestion et développe une concentration profonde. La marche méditative est à pratiquer avant la méditation assise. Étant complémentaires, les deux méditations doivent être de durée équivalente.

Au moment où vous passez de la méditation en marche, à la méditation assise, ou vice-versa, veillez à maintenir la continuité de votre attention. L'attention constante engendre une profonde concentration. Grâce à une profonde concentration vous pourrez réaliser la nature intrinsèque des phénomènes physiques et mentaux. Cette réalisation mène à la cessation de la souffrance.

Méditer en mangeant

Nous avons médité sur la respiration, l'écoute et la marche - alors pourquoi ne pas méditer en mangeant aussi ? Manger est une partie importante de notre journée, mais souvent nous ne prenons pas le temps de devenir pleinement conscients et engagés en mangeant.

Méditer en mangeant semble, aux novices surtout, impure, impropre à un état de conscience supérieur. C'est parce qu'on considère bien mal une fonction pourtant vitale et essentielle au bien-être humain. C'est aussi parce qu'on méconnaît la méditation. Comment, alors méditer en mangeant ? Qu'est-ce que cela apporte ?

Méditer en mangeant n'est en rien moins noble que méditer sur la respiration, sur un mantra, un mandala, etc. L'on vit, en Occident particulièrement, avec un mépris de certaines fonctions causant bien des malaises qui n'ont pas lieu d'être. En quoi se nourrir, apporter à son corps de l'énergie, des moyens de se construire, serait-il moins noble que respirer, penser ? Si l'on accordait plus d'attention à ce que l'on ingurgite, l'on s'éviterait bien des soucis, au quotidien comme sur un terme plus long.

Comment méditer en mangeant, alors ? Commencez par éteindre le téléviseur, la radio, l'ordinateur, le lecteur de cd et tout ce que vous mettez habituellement en route pour vous occuper pendant que vous mangez. Installez-vous correctement, le dos droit mais pas raide, au fond de votre chaise pour ne pas glisser vers l'avant et finir presque allongé.

Quoi que vous mangiez, quel que soit le temps que vous allez prendre, vous ne devez-vous concentrer que sur chaque bouchée. Savourez-la, sans sauce, sans condiments aucun. Mâchez lentement, longuement et jusqu'à ce que la nourriture soit

correctement réduite. Pendant que vous faites ainsi, ne laissez pas votre esprit divaguer. Vous avez déjà un sujet pour occuper vos pensées : la nourriture que vous offrez à votre corps. Quelle en est la consistance ? Quel en est le goût ? est-il fort ou très fin ? Comment textures et saveurs se modifient-elles à mesure que vous mastiquez ? Comment les aliments mélangés influent-ils les uns sur les autres pendant que vous les mangez ? N'avez pas tant que vous n'avez pas pris le temps de répondre à ces questions et à toutes celles que vous pourriez trouver. Épuisez totalement les sensations que chaque bouchée a à vous offrir.

Pourquoi méditer en mangeant ?

Parce que vous êtes sûr d'avoir chaque jour un moment dédié à la méditation. Aussi trépidant que soit votre rythme de vie, vous êtes obligé de vous nourrir. Profitez-en pour méditer. Cette pratique n'est en rien moins digne que les autres méditations. Elle vous offrira tout autant, à condition que vous vous y investissiez sérieusement.

Vous allez également offrir à votre corps une meilleure manière de faire le plein d'énergie. Parce que vous mastiquez mieux, le travail de digestion est plus simple, plus rapide, moins épuisant, mieux réalisé. Vous prenez également le temps de recevoir l'impression de satiété, physiologiquement longue à être perçue. Vous allez donc, tout naturellement, retrouver les quantités de nourriture dont vous avez vraiment besoin, plus réduites, sans toutefois avoir l'impression d'avoir faim. Vous allez également découvrir que certaines nourritures fatiguent votre corps plutôt qu'elles ne le servent, que certains sont plus adaptées à des saisons précises : sucreries, nourritures grasses...

Manger en méditant sur chacune des bouchées, c'est se poser des questions et s'intéresser à des sensations auparavant méprisées, pour nourrir l'esprit autant que le corps. En agissant ainsi, vous offrez à votre mental de nouveaux champs d'investigations, de nouvelles données, de nouvelles références. Vous lui permettez également de s'exercer à devenir plus fin sur des

données concrètes. Peu à peu, il affinera également sa perception des choses plus spirituelles, reliera mieux ces dernières aux premières, pour réunir vos êtres et faire de vous une personne plus entière.

Méditer en mangeant, c'est avant tout méditer. La nourriture n'est qu'un support sur lequel fixer votre attention. Ne vous attendez pas à des changements fulgurants si vous prenez cela de haut, si vous pratiquez comme ça, en passant, en dilettante. Si, au contraire, vous vous accordez chaque jour un moment de retour sur vous-même, si vous prêtez totalement attention à votre nourriture et au fait de nourrir votre corps et votre esprit, attendez-vous à des évolutions rapides et impressionnantes.

Directives

- Choisissez un repas à manger pendant votre méditation.
- Lorsque vous êtes prêt à manger, réduisez au minimum toutes les distractions possibles. Eteignez la télé, l'ordinateur, la radio, etc. Ne lis pas le journal. Ne mangez avec personne d'autre. Concentre toute ton attention sur le fait de manger.
- Portez attention à toutes les sensations que procure l'alimentation. Notez les différentes odeurs, goûts et textures des aliments pendant que vous les consommez.
- Notez également les mécanismes de l'alimentation, tels que le mouvement de la mâchoire pendant la mastication, et la sensation de la nourriture lorsque vous l'avalez. Essayez également de prendre conscience des signaux subtils que votre corps vous envoie.

Par exemple, souvent en devenant plus attentif à notre corps pendant que nous mangeons, nous remarquons que nous sommes pleins, au lieu de continuer à nous gaver sans réfléchir. En prêtant plus d'attention à la façon dont votre corps réagit à la nourriture, vous pourriez aussi trouver quels types d'aliments vous font vous sentir bien et en santé par rapport à quels aliments vous font sentir malade et ballonné. Cela peut parfois mener à des décisions plus

éclairées et plus conscientes au moment de choisir les repas à manger à l'avenir.

-Comme pour toutes les autres méditations, si vous vous sentez distrait, prenez note de la distraction et concentrez-vous sur le processus de manger jusqu'à ce que le repas soit terminé (ou qu'il soit complet).

Conséquences

Manger, comme beaucoup d'activités quotidiennes courantes, est quelque chose que nous avons tendance à faire tout en n'étant pas pleinement conscients. Mais lorsque nous accordons plus d'attention au processus de l'alimentation (et à tous les sentiments et sensations qui l'accompagnent), nous pouvons souvent développer une meilleure compréhension de nos habitudes alimentaires. Cette prise de conscience peut être une première étape importante dans le développement d'un mode de vie plus sain.

Méditation à l'esprit ouvert

Chaque méditation couverte jusqu'à présent s'est concentrée sur un objet de méditation, tel que notre respiration, notre écoute, notre marche ou notre alimentation. La "Méditation de l'Esprit Ouvert" est une forme de méditation différente, car elle n'est centrée sur aucun objet ou groupe d'objets. Il s'agit plutôt d'une prise de conscience de tout ce qui entre dans la conscience, qu'il s'agisse de sensations, de sentiments, de pensées, d'émotions, de souvenirs ou d'imaginations.

Directives

- Adoptez une posture méditative, telle que la position du demi lotus discutée au début de ce guide.

- Le but principal de cette méditation est d'ouvrir votre esprit à tout ce qui entre dans la conscience

- reconnaître toutes les sensations, pensées, émotions, souvenirs ou imaginations qui peuvent surgir.

- Continuez à observer votre expérience consciente sans porter de jugement. N'essayez pas

- de vous accrocher ou d'éviter toute sensation, pensée, émotion, mémoire ou imagination. Acceptez-le simplement tel quel et regardez-le sans l'étiqueter comme "bon" ou "mauvais".

- Il n'y a aucun moyen de savoir où votre conscience peut vous amener, et chaque méditation sera différente. Parfois, votre esprit se tournera vers les sensations de votre corps, peut-être une démangeaison sur votre nez, une douleur dans le bas du dos ou le grognement d'un ventre vide.

D'autres fois, votre esprit peut se déplacer vers l'intérieur et réfléchir à des pensées passagères, comme "Qu'est-ce que je vais manger pour le dîner" ou "Je dois sortir les poubelles ce soir". Ou, peut-être que votre conscience se déplacera vers un son dans la pièce, une odeur dans l'air, ou une rafale de vent contre votre peau.

-Encore une fois, faites de votre mieux pour ne pas réagir à tout ce qui vous vient à l'esprit.

Dans cet état de "conscience ouverte", il est probable que certaines choses entrent dans la conscience que nous pouvons vouloir ignorer ou supprimer. Il se peut qu'une pensée, une émotion ou un souvenir désagréable surgisse et que nous voulions l'éviter. La tâche difficile, cependant, est d'accepter ces expériences sans porter de jugement sur elles.

Lorsque nous ressentons de la colère, de la dépression, du chagrin ou de la frustration, nous devrions accepter ces sentiments tels qu'ils sont et les ressentir dans le moment présent sans essayer de nous accrocher ou de nous enfuir. Il arrive souvent que nous découvrons qu'il y a quelque chose à apprendre de ces "expériences négatives" perçues.

-Vous pouvez maintenir cet état d'ouverture d'esprit aussi longtemps que vous le souhaitez.

Au tout début, vous voudrez peut-être le faire pendant 15 minutes. Au fur et à mesure que vous gagnez en expérience, vous pouvez commencer à étendre la méditation à de plus longues périodes de temps.

Conséquences

C'est une grande méditation pour développer la perspicacité et la paix de l'esprit vers tout ce que nous expérimentons. Il y a plusieurs facettes différentes à notre expérience consciente, et être capable de reconnaître et d'accepter tout cela (y compris le "bon" et le "mauvais") est très important pour améliorer notre bonheur et notre bien-être en général.

Vous pouvez aussi trouver pendant cette méditation que votre esprit continue à aller dans certaines directions (un souvenir particulier, par exemple). Cela pourrait être un signe qu'il y a quelque chose à laquelle vous devez prêter plus d'attention et dont vous devez essayer d'apprendre.

STOP Méditation

La méditation STOP est une technique développée par Elisha Goldstein, professeur de méditation et psychothérapeute. Cet exercice est une méditation très simple, facile et courte que vous pouvez appliquer à presque n'importe quel moment de votre journée. L'objectif est de prendre un moment de "recul" et de réévaluer ce qui se passe dans le moment présent.

Directives

-Arrêtez ce que vous faites.

-PRENEZ quelques respirations profondes, en vous concentrant sur les sensations de votre respiration. Cela aide à vous reconnecter avec le moment présent et crée également un tampon entre vos pensées et vos actions.

-OBSERVER ce qui se passe dans le moment présent.
Demandez-vous :

- A quoi je pense ?
- Qu'est-ce que je ressens ?
- Qu'est-ce que je fais ?
- Quelles sont mes intentions ?

DEBUTEZ votre journée avec ce nouveau sens de la conscience consciente (basé sur la façon dont vous avez répondu aux questions ci-dessus). Si vous constatez qu'il y a quelque chose que vous devez ajuster dans votre attitude ou vos actions, puis apportez les changements appropriés.

Conséquences

Cette petite injection de pleine conscience nous permet de vivre plus consciemment, peu importe où nous sommes ou ce que nous faisons. J'aime à le considérer comme une forme de mini-méditation.

La meilleure partie de cet exercice est qu'il ne prend pas beaucoup de temps (moins de 30 secondes) et que nous pouvons le faire pratiquement n'importe où : au travail, à la maison, à l'école, dans l'autobus, à une fête, au gymnase - où et quand nous devons prendre un petit " recul " et réévaluer ce que nous faisons.

Méditation sur l'Amour-bienveillant et la compassion

La Méditation sur l'Amour-bienveillant et la compassion est une tradition populaire dans de nombreuses écoles du bouddhisme. Le but de la méditation est de cultiver la bonté et les bonnes intentions envers soi-même et envers tous les autres (même les "ennemis").

C'est un souhait que tous les êtres conscients surmontent la souffrance et atteignent le bonheur. Des études scientifiques ont montré que la Méditation sur l'Amour-bienveillant et la compassion peut augmenter le bonheur et la santé mentale, et peut aussi créer des changements durables dans notre cerveau.

Directives

-Adoptez une posture méditative. Concentrez-vous sur une personne envers qui vous voulez cultiver des sentiments d'amour et de gentillesse.

-Essayez de visualiser la personne dans l'œil de votre esprit et répétez des mantras tels que :

- "J'aime _____."
- "Peut _____ être libéré de la souffrance."
- "Que je _____ trouve le bonheur."

Et voici quelques bons mantras de la littérature bouddhiste :

"Que tous les êtres soient libérés de l'inimitié, de l'affliction et de l'anxiété, et vivent heureux." Patisambhidamagga Mettakatha

"Dans la joie et la sécurité, que tous les êtres soient à l'aise."
Karaniya Metta Sutta

-Pendant la Méditation sur l'Amour-bienveillant et la compassion, un praticien se concentrera sur différentes personnes, en commençant par soi-même et en s'étendant ensuite aux autres. Les personnes que vous voudrez peut-être cultiver des sentiments positifs à l'égard de l'inclusion :

- Soi-même
- Famille
- Amis
- Collaborateurs
- Etrangers
- Ennemies
- Personnes que vous n'avez jamais rencontrées (autres pays, etc.)
- Animaux
- Tous les êtres conscients connus et inconnus.

Ces mantras peuvent aider à créer ce que certains bouddhistes décrivent comme un "sentiment de chaleur bienheureux et sans limites" envers tous les êtres conscients. Cependant, une chose à propos des mantras ou des affirmations : il est important de penser ce que nous disons, et nous ne nous contentons pas de réciter des mots.

Si un mantra ou une affirmation ne suscite pas de sentiments, essayez d'écrire un mantra ou une affirmation qui vous ressemble davantage.

L'empathie peut aussi jouer un rôle important dans votre méditation d'amour et de bonté. L'empathie est la capacité de comprendre et d'expérimenter le monde du point de vue d'une autre personne. Pour développer l'empathie, il est important que nous puissions nous imaginer vivre le monde à travers le point de vue d'une autre personne - y compris vivre sa propre souffrance comme si elle nous arrivait à nous-mêmes.

Lorsque nous voyons le monde à travers les yeux d'une autre personne, il peut souvent devenir beaucoup plus facile de sympathiser avec ses luttes et de faire preuve de compassion et d'amour envers elle.

Essayez ceci : Essayez de commencer votre " Méditation sur l'Amour-bienveillant et la compassion" en faisant d'abord la "Méditation de la Respiration". Cela vous aidera à vous détendre et à mieux vous concentrer avant de répéter vos mantras.

Conséquences

La recherche en neurosciences suggère que la méditation de l'amour bienveillant peut activer des parties du cerveau qui sont impliquées dans la façon dont notre corps réagit aux émotions (insula), ainsi qu'une partie de notre cerveau que les scientifiques croient responsable de l'empathie (jonction pariétale temporelle). Cet effet était particulièrement fort chez les experts en méditation par rapport aux novices.

Les neuroscientifiques Richard Davidson et Antoine Lutz affirment que la pratique nous permet d'entraîner notre cerveau à la compassion et à la gentillesse : "Les gens ne sont pas seulement coincés à leurs points de départ respectifs. Nous pouvons tirer profit de la plasticité de notre cerveau et l'entraîner à améliorer ces qualités."

Lutz croit que la méditation de l'amour bienveillant peut aussi aider à réduire certaines formes de dépression. D'autres recherches menées par les psychologues positifs Barbara Fredrickson ont révélé que la méditation de l'amour bienveillant peut augmenter nos

expériences quotidiennes d'émotions positives comme l'amusement, la crainte, la satisfaction, la gratitude, l'espoir, la joie, l'intérêt, l'amour et la fierté.

Surf Urge Surfing

Dans la psychothérapie basée sur la pleine conscience, il existe une technique appelée "urge surfing" qui est utilisée pour aider les individus à surmonter les comportements de dépendance et d'impulsivité. L'hypothèse principale derrière cette technique est qu'une envie ne dure jamais éternellement - en général, pas plus de 20 à 30 minutes.

Les individus peuvent donc "surmonter" ces pulsions simplement en devenant plus conscients de leur impermanence. En réfléchissant à une envie, comme fumer une cigarette ou manger de la malbouffe, nous pouvons devenir plus conscients des sensations physiques et mentales qui créent cette envie. Alors, au lieu d'agir sur ces impulsions, nous pouvons prendre du recul et les observer dans un état de conscience passif et non réactif. Cela peut nous aider à nous désengager de l'envie de fumer et à "s'en sortir" jusqu'à ce qu'elle s'apaise.

Directives

-Identifier l'envie du moment. Plus vite vous prendrez conscience de l'état de besoin, plus il vous sera facile de le surmonter. Vous ne voulez pas avoir à combattre le désir lorsque l'objet du désir est déjà à votre portée ; parce que, à ce moment-là, le désir est peut-être déjà trop fort pour que vous puissiez le surmonter.

Assieds-toi et regarde. L'élément clé du surf par impériosité est votre prise de conscience. Le but est de s'asseoir, de regarder ces désirs et d'être vraiment à l'écoute. N'agissez pas, observez - comme un scientifique qui observe un spécimen sous un microscope.

- Notez mentalement les sensations.

Il est vraiment utile d'identifier ce qui est à l'origine de votre envie de fumer. Il s'agit à la fois de sensations physiques, comme une sensation de torsion dans l'intestin lorsque vous voulez manger un morceau de gâteau, et de sensations mentales, y compris certains schémas de pensée qui peuvent vous traverser la tête (" Un morceau de plus ne me fera pas mal. ") ou d'imagerie mentale (vous voir manger du gâteau). Souvent, plus vous prenez conscience de vos envies, plus vous comprenez l'anatomie de vos désirs.

- Être conscient des déclencheurs environnementaux.

Souvent, nos comportements addictifs sont influencés par certains déclencheurs dans notre environnement. Par exemple, traîner dans un bar rend plus difficile de résister à la tentation de boire de l'alcool que si vous traîniez dans un café à la place. De la même façon, le fait de vous associer à certaines personnes peut vous rendre plus susceptible d'adopter un comportement de dépendance que si vous choisissez un groupe d'amis différent. Le fait d'être conscient de ces déclencheurs environnementaux peut être un facteur de risque.

Partie importante de l'envie de surfer et de mieux comprendre votre dépendance. Apprenez à éviter ces déclencheurs à l'avenir et vous aurez plus de facilité à surmonter ces habitudes négatives.

-Gardez à l'esprit la leçon "d'impermanence".

La leçon à retenir du urge surfing est que toutes nos pensées et nos sentiments sont impermanents, y compris nos désirs. En faisant preuve d'un peu de patience et en nous rappelant la "nature transitoire" inhérente à nos désirs, nous pouvons nous rappeler qu'il est possible de surmonter ces envies jusqu'à leur disparition inévitable. Se plier à ces désirs n'est pas la seule façon de les surmonter.

- *Utilisez un mantra utile*

Si vous le souhaitez, vous pouvez aussi accommoder votre envie de surfer avec un mantra utile. Répéter une affirmation telle que "cela aussi passera" ou "je peux surmonter ce désir" aidera à remplacer les pensées inutiles par un état d'esprit plus stable et non réactif.

- Ne vous n'attendez pas à l'essayer une seule fois et à vous libérer de vos habitudes de dépendance. Il est plus probable que cela prendra quelques essais et erreurs avant que vous ne commenciez à devenir bon à cela.

Conséquences

Le surf par envie peut être une technique très utile pour surmonter les comportements impulsifs, car il nous donne un tampon entre nos pensées et nos habitudes. Lorsque l'on a envie de surfer, on constate souvent que l'envie de surfer est temporaire et éphémère. Nous n'avons pas toujours besoin de céder à nos tentations pour satisfaire ces envies malsaines.

Par conséquent, si nous nous entraînons à prendre du recul et à observer ces pulsions - au lieu d'y réagir inconsciemment - alors nous pouvons souvent changer nos réactions à ces impulsions en les "chassant". Cela peut être un moyen très efficace de surmonter les habitudes négatives.

Méditation nue

Es-tu à l'aise avec ton corps quand tu es nu ? C'est une question intéressante avec laquelle beaucoup de gens se débattent.

Les hommes et les femmes sont sensibles à une mauvaise image corporelle et à une faible estime de soi. Même les personnes que nous considérons souvent comme "attirantes" peuvent avoir une perception négative de leur corps qui affecte leur vie quotidienne.

Notre moi nu est une partie importante de ce que nous sommes. La nudité est un état naturel, mais elle est souvent perçue comme quelque chose de vulnérable et de personnel. De nombreuses cultures nous enseignent que la nudité est une chose à cacher et dont il faut avoir honte.

Cela nous fait créer une prison autour de qui nous sommes vraiment. C'est aussi la principale raison pour laquelle tant de gens sont déconnectés de leur corps physique et de leur nature sexuelle.

En 1967, il y avait un petit mouvement clandestin en psychologie qu'on appelait "psychothérapie du nu". Le concept central était qu'en devenant plus à l'aise avec notre propre nudité, nous devenons aussi plus à l'aise avec nous-mêmes.

Le Journal of the History of the Behavioral Sciences présente un excellent compte rendu de l'histoire du mouvement. Le psychologue humaniste Abraham Maslow a également manifesté un vif intérêt pour la thérapie du nu. Il y voyait un moyen pour les gens de devenir plus libres, plus spontanés et moins gardés

- Une partie importante de la "réalisation de soi", qu'il considérait comme le but ultime de vivre une vie heureuse et satisfaisante. Aimer notre moi nu est important, alors comment on fait ? La clé est de devenir plus à l'aise avec le fait d'être nu, ce qui signifie

s'entraîner à être nu plus souvent (pas seulement quand on a besoin de prendre une douche ou de changer de vêtements).

Directives

La méditation nue est un excellent moyen de devenir plus à l'aise avec soi-même. Un des buts principaux de la méditation est de nous accepter exactement comme nous sommes, donc pratiquer une méditation simple tout en étant complètement nus peut nous aider à devenir plus familiers et à accepter notre soi nu.

Voici les étapes à suivre pour pratiquer une forme de méditation nue par vous-même :

-Trouvez un moment confortable et un endroit où vous pouvez avoir du temps seul. De cette façon, vous ne serez pas interrompu ou distrait, et vous pourrez vous laisser pleinement engager dans la méditation sans aucun souci.

Assurez-vous d'être complètement nu à 100%. Une fois que vous êtes prête, enlevez tous vos vêtements, maquillage et accessoires avant la méditation.

Asseyez-vous dans une posture confortable qui ne vous irritera pas si vous restez assis pendant une longue période.

-Commencez par 5 à 10 minutes de respiration lente et profonde jusqu'à ce que vous vous sentiez plus détendu et centré en vous-même. Portez attention aux sensations de votre respiration et à toutes les autres sensations que vous ressentez dans votre corps.

-Pratiquer en répétant de petites affirmations associées à une image corporelle positive. Par exemple :

- "Je m'aime et j'aime mon corps.

- "La nudité est un état naturel d'existence."
- "Il n'y a pas d'imperfections, il n'y a que des différences."
- "Tout le monde a de la beauté en lui."
- "Je suis en sécurité avec mon corps et ma sexualité."

-Essayez de faire cette méditation devant un grand miroir, les yeux ouverts pour accepter pleinement votre corps tel qu'il est. Regarde ton corps honnêtement sans porter de jugements comme : "Je déteste cette partie." ou "Ça a l'air bizarre."

-Si vous commencez à vous sentir trop anxieux ou à porter des jugements en regardant votre corps, revenez aux affirmations positives. L'objectif principal est de commencer à associer des pensées et des sentiments plus positifs à la façon dont vous vous voyez vous-même.

Cette méditation peut vous aider à devenir beaucoup plus à l'aise avec votre moi nu. Essayez de le pratiquer seulement 2 à 3 fois par semaine et vous commencerez à constater des bénéfices à long terme en moins d'un mois.

Pour rendre l'exercice plus efficace, écrivez vos propres "affirmations positives" qui résonnent davantage en vous. Ceux que j'ai fournis ne sont que des suggestions

Créer votre propre régime de méditation

Comme beaucoup de choses dans la vie, la méditation nécessite de la pratique avant de commencer à voir les bienfaits. Cela signifie faire de petits pas pour faire de la méditation une partie active de votre vie.

Personnellement, je vous recommande de commencer par la "Méditation respiratoire" et de la pratiquer tous les jours pendant deux semaines avant de faire quoi que ce soit d'autre. Cela ne prend pas plus de 15 minutes par jour, mais c'est un bon début pour vous familiariser avec les différents aspects de votre conscience.

Ensuite, continuez avec la "Méditation Respiration" mais essayez aussi d'autres méditations (en particulier la "Méditation Sonore" et la "Méditation par la Marche"). Cela vous permettra de vous familiariser avec les différentes façons et les différents contextes dans lesquels vous pouvez appliquer votre conscience.

A un moment donné, vous pouvez même essayer de combiner différentes méditations. Par exemple, commencez votre "Marche méditative" par une "Méditation de respiration".

Ou vous pouvez essayer de terminer votre "Méditation Respiration" par une "Méditation de l'Esprit Ouvert" - commencez par vous concentrer sur votre respiration, puis une fois que vous avez terminé votre méditation respiratoire, laissez tomber votre objet de concentration et ouvrez votre conscience à toute autre sensation, pensée ou émotion qui pourrait entrer dans votre conscience.

La méditation est une question d'auto-expérimentation et de découverte de soi. N'ayez pas peur d'essayer différentes choses et de voir ce que vous pouvez apprendre d'elles. Finalement, je pense que vous devriez essayer toutes ces méditations au moins une fois. Tout simplement parce qu'il vous donnera une expérience diversifiée

des différentes façons dont vous pouvez appliquer la conscience à différents domaines de votre vie.

Bibliographie

KabatZinn, Jon, Au cœur de la tourmente, la pleine conscience – MBSR, la réduction du stress basée sur la mindfulness: programme complet en 8 semaines, De Boeck, 2009.

KabatZinn, Jon, L'éveil des sens – Vivre l'instant présent grâce à la pleine conscience, Les Arènes, 2009.

KabatZinn, Jon, Méditer – 108 leçons de pleine conscience, Les Arènes, 2010 (+CD).

KabatZinn, Jon, Où tu vas tu es : apprendre à méditer pour se libérer du stress et des tensions profondes, J'ai Lu, 2005.

Ricard, Matthieu, L'art de la Méditation, Nil éditions, 2008.

Segal, Williams & Teasdale, La thérapie cognitive basée sur la pleine conscience pour la dépression – Une nouvelle approche pour prévenir la rechute, De Boeck, 2006.

Thich Nhat Hanh, Le miracle de la pleine conscience – Manuel pratique de méditation, Poche, 2008.

Thich Nhat Hanh, La plénitude de l'instant – Vivre en pleine conscience, Marabout, 2007.

Williams, Teasdale, Segal & KabatZinn, Méditer pour ne plus déprimer – La pleine conscience, une méthode pour vivre mieux, Odile Jacob, Paris, 2009 (+CD) ?